



Universidad
Zaragoza



Trabajo de Fin de Grado

Adaptación del programa movimiento creativo con personas mayores para niños de educación infantil

AUTORA: Cristina Ibáñez Nonay

DIRECTORA: Inmaculada Canales Lacruz

Grado en magisterio de Educación Infantil
(Mención Atención a la diversidad)
CURSO ACADÉMICO 2013/2014

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal adaptar el programa movimiento creativo con personas mayores a niños de educación infantil. A través de las propuestas prácticas que nos ofrece el programa, se verán reflejados en este trabajo dos resultados.

En el primero se analizarán e identificarán las tareas más adecuadas para llevar a cabo, así como se hará una adaptación de cada una de ellas, para el rango de edad 4-5 años y a su contexto específico. Los criterios de selección de las tareas que se han llevado a cabo son en primer lugar, descartar tareas por complejidad o sencillez, en segundo lugar por elección de materiales y finalmente se han excluido aquellos materiales que se podrían considerar peligrosos, para niños de educación infantil. El número de tareas elegidas para llevar a cabo la adaptación son 28 de 310 tareas que contiene el programa.

El segundo resultado de este trabajo es una unidad didáctica, en la cual se organizan y programan las tareas adaptadas, con el fin de establecer una nueva propuesta creativa para niños y niñas de educación infantil. La unidad didáctica lleva por título “érase una vez la expresión corporal y la coordinación creativa”, consta de 8 sesiones y el objetivo de esta es desarrollar la creatividad a través de situaciones motrices de expresión corporal y de coordinación.

PALABRAS CLAVE

Movimiento, creatividad, educación infantil, educación física.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis amigas y compañeras de la universidad por estar siempre ahí, compartiendo tantos momentos conmigo durante estos 4 años y que espero seguir compartiendo.

A toda mi familia y amigos por el apoyo que me brindan día a día, con mención especial a José Villalba y a M^º Cruz Nonay quienes han sido incondicionales.

Finalmente quisiera destacar el agradecimiento hacía mi profesora Inma Canales, por el interés que ha demostrado en dirigir este trabajo fin de grado y su colaboración, ya que sin ella esto no habría sido posible.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Justificación del programa	3
1.2 Contexto	5
2. OBJETIVOS	6
2.1 Objetivo general	6
2.2 Objetivos específicos	6
3. MÉTODO	7
3.1 Procedimiento	7
4. RESULTADOS	8
4.1 Justificación de la adaptación	8
4.1.1 Justificación general	8
4.1.2 Justificaciones específicas	8
4.2 Adaptación (UD)	26
4.2.1 Título	26
4.2.2 Introducción	26
4.2.3 Objetivos	27
4.2.4 Contenidos	28
4.2.5 Evaluación de la unidad didáctica	29
4.2.6 Temporalización	34
4.2.7 Metodología	35
4.2.8 Recursos: instalaciones y material.	36
4.2.9 Adaptaciones curriculares. Atención a la diversidad.	37
4.2.10 Sesiones	37
4.2.11 Bibliografía	58
5. CONCLUSIONES	59
5.1 Conclusiones de los resultados	59
5.1.1 Conclusiones de la adaptación	59
5.1.2 Conclusiones de la unidad didáctica	60
5.2 Conclusiones del proceso de trabajo	60
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
7. ANEXOS	62

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo consiste en adaptar un programa dedicado a personas mayores, para llevarlo a cabo con niños y niñas de educación infantil. Tiene por título “*Movimiento creativo con personas mayores*”, sus autoras son Pilar Pont y Maika Carrogio (2001). En él se recogen una serie de recursos y ejercicios muy recomendables para realizar sesiones de actividad física con dichas personas.

El programa me pareció muy adecuado, porque el contenido guarda aspectos útiles y muy acertados para ser realizados por los niños y niñas de 4-5 años, así como la actividad física es muy conveniente a esa edad.

El movimiento creativo, como su propio nombre indica, está basado en la creatividad, la cual considero de gran importancia por formar parte del aprendizaje de los niños/as ayudándolos cognitivamente y físicamente. Les ayuda a motivarse y se consiguen resultados de un modo gratificante para ellos. Haciendo uso de la creatividad, los profesores pueden lograr un buen aprendizaje de forma más amena, así como también ayudar a los alumnos y alumnas a desarrollarse físicamente mejor y a divertirse.

Algunos autores nos hablan sobre la creatividad como parte del proceso enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas. Las ideas y planteamientos que exponen han contribuido a investigar más sobre este tema y a demostrar su verdadera importancia.

Gardner (1995), en su libro *Mentes creativas* afirma que las soluciones creativas a los problemas, se consiguen con mayor frecuencia si los individuos realizan una actividad por puro placer, que cuando lo hacen por recompensas o por exigencias exteriores.

Esto confirma el papel de la creatividad. Un alumno, ante un determinado problema, lo resolverá mejor si le dejamos buscar las posibles soluciones libremente, que si le imponemos los pasos a seguir. Así estaremos fomentando su creatividad y el logro será suyo.

Según Vygotski (1981), la creatividad existe potencialmente en todos los seres humanos, no solo en aquellos considerados genios. Toda persona tiene su lado creativo aunque en ocasiones tengamos que trabajarlo para que se desarrolle, aunque

una persona no se considere creativa si desarrolla ideas o pensamientos de otra persona creativa y las trabaja, estará desenvolviéndose de una manera creativa.

Con esto quiero volver a decir y reiterarme en que, en educación física se pueden trabajar muchas actividades y aspectos a partir de la creatividad, y considero que si un niño es creativo y le potenciamos esa creatividad, podrá tener un mejor desarrollo tanto cognitivo como físico.

1.1 Justificación del programa

La actitud de los mayores sobre el ejercicio físico ha cambiado mucho a lo largo de los años de una forma positiva. Espacios agradables y técnicas creativas, influyen para que cada vez sean más aquellas personas que demandan participar y buscar instalaciones adecuadas a sus necesidades. Lo que antes suponía un esfuerzo para ellos, ahora se está convirtiendo en un placer y todo en beneficio de su salud.

En este programa descubrimos diferentes propuestas y actividades totalmente creativas, que se pueden utilizar dependiendo de las expectativas a las que se enfrentan las personas de edad avanzada. Proporciona a los profesionales un instrumento para poder elegir los recursos didácticos que fomenten la creatividad, tanto del profesor como del grupo al que se dirige. Propone ejercicios y actividades variadas para trabajar diferentes técnicas corporales de un modo dinámico y entretenido.

No se trata de una propuesta cerrada, está abierta a nuevas sugerencias, ofreciendo así un punto de partida para obtener nuevas creaciones y sesiones diferentes. Llevan 15 años trabajando con personas mayores, analizando cuales son las actividades más útiles, los ejercicios físicos más solicitados y que han obtenido mejores resultados. Todos los ejercicios han sido realizados. Esto es interesante porque nos ofrece la garantía de que esta selección es la más adecuada para trabajar el movimiento creativo.

“El envejecimiento saludable es aquel en el que cada sujeto se adapta fácil y cómodamente a todos los cambios que van sucediendo, tanto cambios intrínsecos como extrínsecos” (Pont, 2001: 11).

Este programa está dirigido a personas mayores con la intención de que estas propuestas de movimiento creativo les ayuden a expresar, crear, sentir, etc. Está dividido por actividades sin material y actividades con material.

En la primera parte de actividades prácticas sin material, contamos con 112 ejercicios. Son ejercicios de respiración, desplazamientos, expresión, ejercicios aeróbicos, etc. en los que las personas mayores los realizan tanto de manera individual como colectivamente, depende de lo que requiera el ejercicio.

En la segunda parte de actividades prácticas con material hay 198 ejercicios divididos según el material a utilizar: pelotas, aros, picas, globos, cañas, flores de papel, cajas de cerillas, canicas, pelotas de corcho, ovillo de lana, botellas de plástico, pinzas, papel de periódico, papel de W.C, papel de seda, cintas de papel pinocho, sombreros, abanicos grandes, señales de tráfico, linternas, dados pequeños, dado grande y red de pesca. Al igual que con la primera parte del programa estas actividades o ejercicios también se realizan individual o colectivamente según lo que requiera el ejercicio.

Es importante señalar el cuadro de objetivos que contiene este programa, está compuesto por los diferentes ejercicios que se desarrollan en el libro y los distintos objetivos que pueden entrar en juego, como son físicos, psíquicos, sensoriales, perceptivos y socioafectivos. Cada ejercicio cuenta con varios objetivos de los antes descritos.

Para finalizar existen unas propuestas de “tablas” con materiales, que se dividen en tabla con pelotas, tabla con picas y tabla en suelo con pelotas.

Como queda demostrado en esta descripción, es un programa muy completo y rico en diferentes recursos y técnicas para trabajar con personas mayores de una manera creativa, la gran variedad de ejercicios que realizan y la actitud placentera y positiva respecto a ellos, les van a ayudar a tener una vejez más saludable.

1.2 Contexto.

El programa a adaptar se ve reflejado en el siguiente contexto, colegio Doctor Azua, 2º C. de Ed. Infantil. En esta clase hay 24 alumnos/as. Todas las tareas se realizarán en el aula destinada a educación física para los alumnos de 3 a 6 años.

Los recursos con los que cuenta este colegio, centrándome en los elementos de educación física son los siguientes:

- Colchonetas (30)
- Aros (40)
- Bancos (5)
- Picas (30)
- Pelotas (50)
- Pañuelos (28)
- Casitas (5)
- Ladrillos (40)
- Túneles (3)
- Conos (28)
- Paracaídas (1)
- Etc.

Se pueden conseguir más recursos, con la colaboración de las familias.

Este programa al ser rico en técnicas, ejercicios y demás propuestas, es muy útil a la hora de adaptar ejercicios a niños de Educación Infantil. Ya que el contenido que se trabaja se puede adaptar a este rango de edad 4-5 años y se pueden llevar acabo propuestas muy motivadoras y creativas para estos.

2. OBJETIVOS

Para la realización de este programa y llevar a cabo su adaptación, he partido de un objetivo general, y finalmente se ha visto desglosado en unos objetivos específicos:

2.1 Objetivo general

Adaptar el programa movimiento creativo con personas mayores a niños de educación infantil.

2.2 Objetivos específicos

- Conocer el programa movimiento creativo con personas mayores.
- Identificar las tareas adecuadas según el contexto específico.
- Adaptar las tareas adecuadas según el contexto específico.
- Diseñar una unidad didáctica para la programación de las tareas.

3. MÉTODO

3.1 Procedimiento

Este es un trabajo de contrastación, en el que se comparan las similitudes y las diferencias entre dos temas de trabajo, en este caso adaptar el programa movimiento creativo con personas mayores a niños de educación infantil de 4-5 años, se realizará una adaptación de los ejercicios que he considerado adecuados para trabajar en educación infantil, y así poder llevar a cabo su unidad didáctica correspondiente.

El procedimiento que se va llevar a efectuar es el siguiente y este está relacionado con los objetivos específicos anteriormente expuestos.

En primer lugar, conocer el programa movimiento creativo con personas mayores, es de gran importancia profundizar en el programa sobre el cual vas a trabajar, leerlo, analizarlo y tener los contenidos claros sobre los que quieres desarrollar tu trabajo.

Una vez que se ha profundizado y conocido el programa a adaptar, es importante identificar cuáles son las tareas adecuadas según el contexto al que van dirigidas. Los ejercicios han sido cuidadosamente seleccionados para después realizar sobre ellos las adaptaciones pertinentes.

En consecución de lo anterior, se lleva a cabo la adaptación de las tareas seleccionadas, realizando modificaciones que se consideren adecuadas para el rango de edad al que van dirigidas tales tareas, en definitiva al contexto específico al que son destinadas.

Finalmente, se realizará una unidad didáctica para programar las tareas ya adaptadas, en la cual se planificará el proceso enseñanza-aprendizaje que queremos llevar a cabo.

4. RESULTADOS

4.1 Justificación de la adaptación

4.1.1 Justificación general

Para llevar a cabo la adaptación de este programa *Movimiento creativo con personas mayores* (Pont y Carrogio, 2001), se va realizar una adaptación de cada uno de los ejercicios previamente seleccionados de tal manera que puedan ser realizados por niños de 4-5 años. Por lo que la adaptación de los ejercicios se verá reflejada en el siguiente epígrafe.

Los criterios de selección para la elección de las tareas más adecuadas a este rango de edad son los siguientes:

- Eliminar tareas que por su complejidad o por su sencillez, no he considerado adecuadas para llevar a cabo una adaptación sobre ellas.
- En el segundo bloque del programa actividades con material, he realizado una selección en primer lugar eliminando aquellos materiales que considero difíciles de conseguir, y en segundo lugar escogiendo los que estimo más adecuados para la realización de tareas con niños de 4-5 años, que puedan ser atractivos para estos y se puedan llevar a cabo nuevas propuestas creativas. Por ejemplo la realización de tareas con el paracaídas, considero que es un material que da mucho juego y a los niños y niñas les encanta.
- Excluir aquellos materiales que se pueden considerar peligrosos para niños de 4-5 años, como por ejemplo la realización de tareas con cañas, opino que es un material peligroso, ya que se pueden cortar o herir.

4.1.2 Justificaciones específicas

En este apartado se ven reflejados los ejercicios finalmente seleccionados, así como sus adaptaciones pertinentes. Un aspecto a considerar es el siguiente, los ejercicios transcritos del programa movimiento creativo tienen por fuente Times New Roman y la fuente predeterminada es Calibri.

Los ejercicios propuestos en el programa están descritos de una manera concisa y sin demasiada explicación, por lo que la primera adaptación a realizar en todos los ejercicios es redactarlos.

4.1.2.1 Adaptación de las tareas:

El resultado de la tarea una vez adaptada se verá reflejado en la unidad didáctica, véase el apartado 4.2.10, estarán expuestas con fuente Calibri, y los aspectos transcritos de su ejercicio correspondiente con Times New Roman.

Ejercicio nº2:

“En un extremo de la sala. Desplazamiento en oleadas. Parejas.

1. Desplazarse con pasos de elefante. Desplazarse a paso de hormiga. Sin contacto con la pareja.
2. La mitad de la clase viene desde un lado, y la otra desde el otro. En el momento del encuentro, 2 palmas con la pareja; el que hace de elefante se convierte en hormiga y a la inversa.
3. La pareja: cogidos de la mano, un elefante/una hormiga. Cambio.” (p.15)

Justificación de la adaptación y modificaciones: en primer lugar la primera adaptación a realizar es el agrupamiento, ya que este ejercicio está propuesto para realizarlo por parejas, y he considerado proponer una organización grupal, ya que todos harán lo mismo.

He considerado que para la ejecución de esta tarea la idea de que los alumnos se transformen en animales sería motivador para ellos, así como más divertido y creativo, ya que los niños desarrollan la imaginación al pensar como es el animal, convertirse en él y desplazarse como corresponda.

Por lo que simplemente he plasmado la idea de que los alumnos se conviertan en animales.

Es una buena tarea ya que se ponen en juego determinados movimientos y desplazamientos.

Ejercicio nº4:

“Dispersión libre ocupando el espacio.

“Día de lluvia”. Calentamiento tradicional. Movilidad articular. Expresión corporal.

1. Escucha la lluvia: estiramiento cervical.
2. Abre la ventana para ver si llueve mucho: apertura pectoral
3. Extensión frontal de un brazo y otro.
4. “No importa”: hombros hacia las orejas (cervicales), vamos equipados.
5. Nos colocamos los guantes, dedo a dedo, hasta la muñeca.
6. Nos ponemos las botas de agua: elevación frontal de las piernas.
7. Nos colocamos la bufanda: brazo derecho se lleva al hombro izquierdo, un poco más atrás, alternando. Salimos.
8. Caminamos: conciencia corporal: resbalones, peso, planta del pie.
9. Abrimos el paraguas: ambas manos cerradas a la altura del pecho, en posición vertical, una sobre otra, extensión de mano derecha por encima de la cabeza, apertura de mano.
10. Rápido, puntillas, pulsar paraguas mecánico, dedo siguiente, extensión brazo, etc.
11. Nos desplazamos entre los charcos: zancadas lentas.
12. Se vuela la bufanda; la lanzamos hacia atrás. Sin estiramiento.
13. Hace viento: desplazamiento más rápido hacia delante con los brazos extendidos (se lleva el paraguas), espalda redonda. Abdominal contraído. Pasos controlados.
14. Hace frío. Mano izquierda en hombro derecho y a la inversa. Suave balanceo del tronco.
15. Niebla: caminamos abriendo camino: rotación externa de un brazo y otro.
16. Nos guarecemos en un portal: postural. Combinar nº 13 y 14. Andamos frotándonos los hombros y estáticos: extensión cervical.
17. Hacia delante, llueve mucho, más deprisa.
18. Llegamos. Sacudimos las manos. Todo el cuerpo.
19. Nos secamos. Simulacro de toalla: el brazo derecho extendido por encima de la cabeza toca la espalda, el brazo izquierdo por debajo toca la espalda, intentar encontrarse. Estiramiento. Cambio.” (p.16)

Justificación de la adaptación y modificaciones: para la adaptación de este ejercicio, he considerado que la mejor propuesta que se les podía hacer a los alumnos era un cuento motórico, la temática del ejercicio “un día de lluvia” la considero perfecta para la realización del cuento, ya que con este, los niños pueden tomar conciencia de lo que pasa un día de lluvia, cuáles son las cosas habituales que ocurren, y vivenciarlo con un toque de imaginación.

Las consignas que se ejecutan son las mismas, pero varía la forma de plantear la tarea, ya que se va desarrollando un cuento, el cual los niños lo irán haciendo según las cosas que vayan sucediendo. También de este ejercicio he escogido la música para dos tareas más.

Creo que esta actividad planteada desde una historia o cuento, les resultara más divertida y motivadora.

Ejercicio nº 23.

“Con música de instrumentos distintos previamente grabada, 40 segundos cada instrumento: piano, flauta, guitarra clásica, arpa, trompeta y guitarra eléctrica.

1. Todo el grupo en círculo. A cada instrumento proponer previamente un movimiento diferente relacionado con el instrumento en cuestión.
2. Siguiendo con los instrumentos, dejar que cada alumno invente su forma de expresar y moverse.
3. Por parejas. El espejo. Seguir el movimiento que propone la pareja, a cada cambio de instrumento cambia el director del movimiento.
4. A cada instrumento corresponde un segmento corporal. Cuando suene el instrumento, los alumnos realizan el movimiento correspondiente, previamente aprendido: piano (dedos), flauta (manos y antebrazos), guitarra (muñecas), arpa (cintura), trompeta: hombros y guitarra eléctrica (todo el cuerpo).” (p.27)

Justificación de la tarea y modificaciones:

En primer lugar esta tarea la he modificado casi en su totalidad, he considerado que para los niños sería más motivador realizarla desde el punto de vista en el que ellos son una orquesta con un director que va eligiendo los movimientos.

Por otra parte también he realizado modificaciones en la forma de agrupar a los alumnos, ya que el ejercicio propone parejas y he considerado que actúen como grupo, salvo el director de orquesta que es el que elegirá el instrumento.

Este ejercicio me ha brindado una propuesta entretenida en la cual los niños desarrollan la escucha y la atención así como la expresión corporal para realizar el instrumento que corresponda.

En cuanto a los instrumentos que propone el ejercicio nº23 he considerado eliminar de estos tanto el arpa como la guitarra eléctrica ya que pueden ser un poco complicados de identificar, por lo que he incluido el tambor ya que es un instrumento más común en la educación musical para niños de 4-5 años.

Ejercicios nº51 y 52:

“Ejercicio 51. Crear una expresión facial y pasarla al vecino. Este la copia y se la pasa al siguiente.” (p.39)

“Ejercicio 52. Crear una expresión facial y pasarla al vecino. Este la recibe, la copia, la transforma y se la pasa al siguiente.” (p.39)

Justificación de la tarea y modificaciones:

La primera adaptación que llevo a cabo es la unión de los ejercicios nº51 y nº 52, ya que son muy similares y se pueden unir para una sola tarea.

En segundo lugar la organización de las agrupaciones, he considerado establecer para la primera parte dos grupos, y para la segunda parte que sea grupal. Estos ejercicios del programa me han servido para proponer unos nuevos ejercicios basándome en los del libro. He considerado que para estos niños sería más divertido hacerlo de una manera más interactiva, y que entre en juego la competición para conseguir un trabajo

colaborativo y la unión como grupo, así como también que creen expresiones corporales y sepan identificarlas.

Por lo que creo que las variantes que he creado de los ejercicios principales del proyecto son entretenidas para ellos y por consiguiente creativas.

Ejercicio nº66:

“Por parejas. Uno enfrente del otro. Seguir una secuencia de 4 movimientos que idea la pareja.” (p.47)

Justificación de la tarea y modificaciones:

En esta sesión se trabajan los movimientos corporales, he considerado añadir una música relajante para que los alumnos y alumnas la escuchen de fondo mientras realizan la tarea. Al ser una tarea de relajación los movimientos que van ejecutando las parejas serán suaves y lentos.

En cuanto a la organización de las agrupaciones las he dejado tal y como propone el ejercicio nº66, por parejas.

Creo que esta propuesta de “espejo” les va a servir para prestar atención al compañero, ver que movimientos realiza e imitarlos de la forma adecuada, poniendo en juego también la memoria.

Ejercicio nº75:

“Sentados.

1. Bailar con pies y manos: rock, vals, samba, pasodoble, o bien otro tipo de músicas como twist, la yenca o libre.
2. Bailar con pies+piernas+manos+brazos sin levantarse de la silla.
3. El responsable dice con la parte del cuerpo que se debe bailar. Hay que estar atento a la música y a la parte del cuerpo que hay que mover.” (p.50)

Justificación de la tarea y modificaciones:

He considerado que a partir de este ejercicio se forme una tarea de calentamiento, por lo que sería más conveniente para los alumnos y alumnas que fuera de pie, y dispersos

por el aula de educación física, por lo que he modificado del ejercicio nº 75 la parte en la que están sentados. Al estar dispersos por la sala y bailando libremente según el tipo de música que escuchen creo que se será más motivador y creativo para ellos.

También creo conveniente que los niños y niñas bailen con todo el cuerpo en la primera parte de la tarea en vez de solo con pies y manos, ya que eso les servirá para calentar todo el cuerpo. En cuanto a la tercera parte de este ejercicio he considerado dejarla tal cual porque me ha gustado como manera de finalizar la actividad, y los niños y niñas pueden tomar conciencia corporal.

Ejercicio nº 112:

“Libre en el espacio. Estirados en el suelo y sentados en una silla. Retorno a la calma.

Este ejercicio es adecuado para iniciar a las personas en la interiorización y llegar más adelante a visualizaciones más profundas. Se trabaja únicamente a través de los sentidos.

Imaginar un limón: forma tamaño, textura, color, dimensión que ocupa en el hueco de la mano.

Abrirlo: olor, sabor, detalles.

Otras variantes: libre elección de frutas.” (p.70)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Con esta tarea pretendo que se relajen, he elegido la actividad 112 y he modificado el contenido de esta, en vez de con frutas la realizare con animales, ya que otra modificación que he realizado es la música relajante que he decidido poner de fondo, esta contiene animales, y me ha parecido interesante realizarlo con estos en vez de frutas.

Ejercicio nº115:

“En círculo. Una pelota para todo el grupo.

La pelota pasa de uno a otro, con una trayectoria preconcebida o arbitraria.

Consigna: para la música, la persona que en aquel momento tiene la pelota debe proponer un ejercicio que ejecutará todo el grupo.

1. Se aumenta el número de pelotas, que pueden ser de colores o texturas diferentes. Cuando para la música, el responsable que ha permanecido de espaldas, dice un color y la persona a la que le corresponde es la que pauta el ejercicio.
2. Igual que el anterior pero a cada color le corresponde un segmento corporal diferente, por ejemplo: piernas/rojo, cintura/amarillo, brazos/azul, etc.
3. La actividad y la progresión es la misma que en el ejercicio anterior, pero los participantes se mueven libremente por el espacio.” (p.73)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para la adaptación de este ejercicio lo he simplificado bastante, dejando tal y como está la parte en la que están en círculo y la música. Los tres puntos de los que consta el ejercicio los he eliminado creando una tarea más simple. Considero que para la realización de esta tarea con niños de 4-5 años será más divertido y dinámico de esta manera un poco más competitiva. Por lo que este ejercicio me ha inspirado una idea de juego en la que los alumnos se divertirán.

Ejercicio nº118:

“En círculo. Una pelota por persona. Zorba el griego.

A una señal, las pelotas comienzan a rodar de mano en mano hacia la derecha o la izquierda, según estipule el responsable. El único axioma a tener en cuenta es seguir el ritmo de la música que irá paulatinamente “en crescendo”.

1. Las pelotas pueden pasarse lo más alto posible o lo más bajo, siempre teniendo en cuenta las características del grupo (problemas de hipertensión, artrosis de rodillas).
2. Se divide la clase en 2 grupos. Se realiza la misma actividad, pero las pelotas que caen no se pueden recuperar. Gana el grupo que al final conserva más pelotas.” (p.74)

Justificación de la tarea y modificaciones:

He considerado para esta tarea utilizar únicamente los conceptos de derecha e izquierda, por lo que pretendo que los alumnos y alumnas afiancen estos conceptos a través del juego con las pelotas.

Otra modificación que he realizado para la tarea es la organización grupal, ya que no habrá grupos sino toda la clase estará en círculo. Simplemente habrá de pasarse la pelota según se diga izquierda o derecha.

Ejercicio nº127:

“Juego de “tocar y parar”. La persona que tiene el balón para, deberá tocar a cualquiera del grupo, pero debe tocar el vientre con el balón. Para salvarse, basta con hacer paquete con otra persona y proteger el vientre.” (p.80)

Justificación de la tarea y modificaciones:

La tarea es similar a la del libro, con la única alternativa de que si te tocan, te tienes que sentar. Esta tarea se volverá a repetir con dos personas pagándola, la he decidido así porque esta tarea les gustará mucho ya que están muy activos y querrán jugar varias veces.

La idea de que se pille tocando el vientre como dice el ejercicio me ha parecido adecuada.

Ejercicio nº137:

“Tumbados en el suelo. Una pelota cada alumno.

Colocar la pelota en la parte del cuerpo que más pesa, o bien en la que menos pesa.

Masajear con la pelota primero todo el lado derecho y a continuación todo el lado izquierdo.

Sentir el peso, la temperatura y la musculatura de las distintas partes del cuerpo.” (p.83)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para esta tarea he considerado que sería mejor hacer el ejercicio por parejas, y que se realicen masajes la una a la otra, por lo que he modificado los agrupamientos. Por otra parte es interesante que el masaje se realice de derecha a izquierda tal y como muestra el ejercicio nº137, ya que así trabajarán la lateralidad y afianzarán tales conceptos.

Ejercicio nº 141:

“Los aros forman un círculo en el suelo. Los sujetos comenzarán a desplazarse hacia la derecha por la parte externa del círculo. A la señal: interrupción de la música. Cada participante se introduce en un aro.

El responsable retira 4 o 5 aros, la música se pone en marcha y comienza de nuevo el desplazamiento. A la señal se introducen de nuevo. Las personas que no tienen aros cogerán los aros desechados anteriormente y se moverán, dependiendo de la envergadura del grupo: si es muy grande dentro, si es pequeño fuera) como si condujeran camiones, sujetando el aro con ambas manos.

Música: Polka de Ana.” (p.85)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para la realización de esta tarea, he considerado dejarla igual haciendo solo una variación, los niños que no se han introducido a tiempo en un aro, se sentarán en un extremo de la clase en vez de dar vueltas con los aros por el exterior del círculo o el interior de este.

Ejercicio nº 151:

“En dispersión. Aros repartidos por todo el espacio en dispersión.

1. Desplazamientos libres por el exterior del aro. A una señal:
 - Cada uno dentro de un aro.
 - Por parejas dentro del aro.
 - Grupos de 3 en el aro.
 - Todos dentro de los aros color: azul, verde, etc.
 - Desplazamientos por el interior de los aros.

Cada uno dentro de un aro. Proponer actividades:

- Dar palmadas con quien tenemos más cerca.
- Dar palmadas con el más lejano.
- Intercambiar el sitio con el más cercano.
- Intercambio entre quienes les guste bailar.
- Intercambio entre quienes sean de Barcelona (misma ciudad).
- Intercambio entre quienes les guste hacer deporte.

2. Por parejas en los aros. Proponer actividades:
 - Pases: por arriba, abajo, rodando.
 - Estiramientos, etc.
3. En grupos de tres. Proponer actividades:
 - Dos dentro, uno fuera.
 - Dos fuera, uno dentro, etc.” (p.94)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para esta tarea he utilizado la primera parte del punto uno del ejercicio nº 151 del programa, y también la tercera parte ya que las he considerado adecuadas para niños de 4-5 años. He omitido la segunda parte ya que he simplificado el ejercicio, reduciéndolo en el tiempo. Los niños se divertirán con esta actividad y deberán tener conciencia de las consignas que se van estableciendo.

Ejercicio nº 153:

“Cada persona en el interior de un aro. Proponer movimientos de expresión.

- Tocar el agua con un pie.
- Salpicar, mojarse la cara.
- Lanzar una caña para pescar.
- Saludar a un barco que pasa.
- Etc.” (p.96)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio lo he considerado adecuado, ya que a través de él los niños pueden realizar diferentes movimientos de expresión. Es el mismo ejercicio del programa, solo que he añadido cuatro movimientos más que he considerado útiles para que los niños afiancen los conceptos de derecha e izquierda, delante y detrás.

Ejercicio nº 154:

“Juego del aro.

Como el juego de la escoba, pero con un aro.

Se colocan bailando por parejas, una persona queda sola y se va desplazando realizando movimientos con el aro; cuando encuentra una persona con la que desea bailar, le entrega el aro a la pareja y se queda bailando; la persona que recibe el aro sigue bailando sola hasta que hace lo mismo que la anterior.” (p.97)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio nº154, me ha parecido muy adecuado para realizarlo con niños de 4-5 años, por lo que no habría que cambiar nada del ejercicio, ya que los niños son capaces de realizarlo correctamente.

Ejercicio nº 160:

“En dispersión. Por todo el espacio. Música recomendada: Orquesta Platería.

1. Sin desplazamiento: mantener el globo con la palma de la mano, el dorso, el codo, etc. Buscando posibilidades de movimiento. Alejándose y acercándose al globo de la persona que tenemos más cerca, sin perder el control del globo.
2. Con desplazamiento: mantener el globo en: palma de la mano, dorso de la mano, codo, cabeza, etc.
3. Lanzar globos mientras se hace una actividad entre cada lanzamiento. Dar palmadas arriba y abajo.
4. Lanzar el globo y recoger el de otra persona.
5. Lanzar los globos libremente por todo el espacio. A una señal:
 - Coger el máximo de globos posible.
 - Todos intentan coger un globo del color que diga el/la responsable: “azul”.
 - Agruparse por colores y realizar una actividad.
6. Desplazarse manteniendo el globo. A una señal, agacharse y dejar el globo en el suelo. A otra señal, agacharse y coger un globo de otro color.
7. Juego: 2 equipos/2 campos.

Durante 30 segundos cada equipo debe intentar dejar el máximo número de globos posible en el otro campo.” (p.101)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio nº160 requiere de unas cuantas adaptaciones para que pueda ser realizado de una forma correcta por los niños de 4-5 años como son las siguientes:

- Tanto el punto 1, como el punto 2 están igual redactados que en el ejercicio del programa, solo que en ambos a la hora de sostener el globo, he considerado que para la edad de estos niños era conveniente hacerlo con solo la palma de la mano.
- El punto 4, el tercer apartado del punto 5, el punto 6 y 7 los he eliminado, ya que he considerado que así queda una tarea más ajustada en el tiempo, a la hora de llevarla a cabo dentro de una sesión.
- Finalmente he considerado oportuno cambiar la canción que propone el programa por una canción infantil.

Ejercicio nº 163:

“Por parejas. Sin desplazamiento.

Propuesta de ejercicios:

1. De espaldas. Pasarse el globo por arriba y por abajo.
2. De cara. Lanzarse el globo por arriba.
3. De espaldas. Pasarse el globo alrededor de la cintura.
4. Pasarse el globo añadiendo una actividad entre cada pase:
 - Dar palmadas.
 - Tocar rodillas.” (p.104)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Esta actividad he considerado dejarla como esta, no ha sido necesario realizarle ningún tipo de adaptación.

Ejercicio nº240:

“Los participantes se colocan en el extremo de la sala para desplazarse posteriormente en oleadas hacia el otro extremo.

Una hoja doble de papel de periódico por participante, que se partirá en dos.

A la señal, los participantes deben desplazarse de un extremo a otro de la sala sin tocar tierra, colocando alternativamente un papel y otro y pisando sobre ellos.

Atención posturas: flexión de rodillas, colocación de espalda, calzado apropiado.

Solo grupos de buena autonomía.” (p.132)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Las adaptaciones que he realizado al ejercicio están pensadas para que los niños se diviertan con la tarea y la puedan realizar de una manera más dinámica.

En el ejercicio nº 240, se les pide a los participantes que sean ellos los que coloquen las hojas de periódico conforme van avanzando, he considerado que esta actividad será más divertida para los niños si todas las hojas de periódico están colocadas con anterioridad y estos van pasando de una a otra sin tocar el agua.

Ejercicio nº241:

“Dos filas, sentados en el suelo o en una silla.

Al primero de cada fila se le entrega un rollo de papel de W.C. El participante alza el rollo por encima de la cabeza, así como los demás los brazos. Se trata de ir tirando del rollo, de delante atrás, con la participación de toda la fila, hasta que quede el cartoncito que se muestra como prueba.

Gana la fila que termina antes.

Atención a la posición, fundamentalmente en el suelo.” (p.133)

Justificación de la tarea y modificaciones:

La actividad es completamente la misma que el ejercicio nº241 del programa lo único que cambia es que no tienen que agotar el rollo de papel de W.C. quedando solo el cartón, sino que cuando llegue al último alumno se para. La actividad se realizará varias veces, porque considero que les va a gustar y se van a divertir.

Ejercicio nº 251:

“En círculo, 4 grupos distribuidos por colores.

Enrollar los rollitos de papel pinocho. Movilidad articular de los dedos.

A la señal, cada grupo, distribuidos por colores, enrolla la cinta. El grupo que termina antes alza los rollitos por encima de la cabeza, o los une en el centro, o los introduce en un aro (del mismo color) que se ha colocado previamente en la sala.

El color vencedor decide lo que se va a trabajar en ese día en el suelo o en una silla como prioritario: abdominales, glúteos, manos.

El ejercicio puede realizarse de manera individual.” (p.140)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio he considerarlo adaptarlo en su totalidad, excepto por la organización grupal ya que se formarán cuatro grupos. No estarán en círculo sino que cada grupo estará en un rincón del aula. En cuanto a los materiales a cada grupo se les ofrecerá papel pinocho, periódicos y papel de W.C. lo que quiero que los niños y niñas desarrollen en esta tarea es la creatividad y que jueguen libremente con los diferentes tipos de papel.

Ejercicio n°252:

“Parejas enfrentadas formando dos filas.

Cintas de papel pinocho solo de color azul o blanco (a poder ser distintos tonos de azul), simulacro de mar. Dos cintas por pareja.

Cada participante sujeta un cabo de cada rollito y lo comparte con su pareja en el otro extremo. Las cintas quedan extendidas formando “un pequeño océano”.

Se muestran las siguientes figuras.

1. Balanceo
2. Marejada: sacudir las cintas, movimientos enérgicos.
3. Maremoto: oleaje, dibujar todo un círculo, manteniendo la distancia original entre ambos extremos, hacia la derecha o izquierda (amplitud de movimientos).
4. La “ola” subir de uno en uno los papeles de un extremo a otro.
5. Tirarse al agua: los participantes mantienen las cintas sujetas por encima de la cabeza; desde uno de los extremos las parejas semiagachadas, pasan por debajo de las cintas, sucesivamente, colocándose en el otro extremo.

Posibilidad de unir dos órdenes en el mismo tiempo (1+2, 2+5).

Música: habaneras.

Adaptación: Habaneras, Los Manolos. Más marcha o cualquier canción o música que haga referencia al mar.

Atención a la intensidad marcada (desplazamiento nº5).” (p.141)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para adaptar esta tarea únicamente he modificado la parte en la que el ejercicio nº252 propone unir dos órdenes al mismo tiempo, la música, y realizar el movimiento de maremoto, he considerado simplificarlo para que los niños lo puedan realizar de una manera correcta y a su vez divertida. La canción he determinado oportuna cambiarla y poner una infantil.

Ejercicio nº 254:

“Sombreros en el suelo. En dispersión.

Música de vals. Desplazamientos redondos alrededor de los sombreros.” (p.143)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio he considerado adecuado realizarlo como explican en el programa, ya que puede ser llevado a cabo por niños de 4-5 años. Por lo que no he modificado nada, salvo la forma de redactarlo.

Ejercicio nº255:

“Recoger los sombreros del suelo.

Música de vals:

- Buscar y efectuar diferentes tipos de saludo.
- Poner el sombrero a otra persona.
- Cambiarse los sombreros.
- Bailar con los sombreros puestos.” (p.143)

Justificación de la tarea y modificaciones:

El ejercicio a adaptar nº255 del programa movimiento creativo, lo he considerado como una buena propuesta para llevar a cabo por niños de 4-5 años, por lo que no he realizado ninguna adaptación.

Ejercicio nº 307:

“Todo el grupo en círculo, cogidos por los lados de la red.

Se consigue una red en una tienda de artículos de pesca.

La red se puede utilizar como un paracaídas.

Elevar y bajar.

Ondular.” (p.163)

Recoger y dejar.

Elevar y los impares se cambian de lugar por debajo.

Colocar globos encima y mantearlos intentando no perderlos.

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para este ejercicio nº307 del programa movimiento creativo con personas mayores, las únicas adaptaciones que he realizado han sido cambiar el material, en vez de una red de pesca utilizar el paracaídas disponible en clase y también bajar el nivel de dificultad, que a los niños les supondría la parte de que los impares se cambien de lugar por debajo del paracaídas.

Ejercicio nº 308:

“Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Proponer ejercicios de movilidad articular jugando con la red.

Colocar un balón blando y mantearlo, llevarlo de un lado a otro sin perder el control.”

(p.164)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Para esta actividad las cuestiones a adaptar han sido las siguientes:

- La actividad en vez de realizarla sentados, estarán de pie, ya que al ser niños la actividad estando sentados, no se puede realizar correctamente por el tamaño de los niños.
- He añadido una variación de la actividad incluyendo un poco más de dificultad cuando los niños se colocan debajo del paracaídas para empujarlo, y los demás deben controlar que no caiga la pelota.

Ejercicio nº 309:

“Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Proponer una relajación, ambientado con una música del mar.” (p.165)

Justificación de la tarea y modificaciones:

Este ejercicio es muy adecuado para proponer a los alumnos una tarea de relajación.

La tarea es con la misma temática por lo que no ha sido necesario realizar ninguna adaptación.

Ejercicio nº 310:

“Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Colocar una pelota que suene (con cascabeles en su interior).

Realizar ondulaciones con la red sin perder el control de la pelota.

Lo mismo, pero con los ojos cerrados, prestando atención al son de los cascabeles para no perder el balón.” (p.165)

Justificación de la tarea y modificaciones:

La actividad se realizará igual que el ejercicio nº310 del programa, no hago ninguna adaptación significativa, lo único que modifiko es que los niños no estarán sentados en una silla, estarán de pie, ya que al ser pequeños considero que por el tamaño la tarea la realizaran mejor de pie.

4.2 Adaptación (UD).

4.2.1 Título

Érase una vez la expresión corporal y la coordinación creativa.

4.2.2 Introducción

Esta unidad didáctica tiene como fin, llevar a cabo tareas adaptadas del libro *Movimiento creativo con personas mayores* (Pont y Carrogió 2001), por lo que las tareas educativas que se explican en esta unidad didáctica están relacionadas con la importancia que tiene que los niños tengan un buen desarrollo psicomotor, así como que desarrollen la creatividad a través de las diferentes propuestas que se llevan a cabo en las distintas tareas.

La realización de tareas creativas que impliquen desarrollar la educación física, es fundamental para que los niños/as se motiven y se impliquen en las diferentes sesiones propuestas. Al ser propuestas con un alto contenido lúdico, los niños y niñas se divertirán a la vez que aprenden.

La unidad didáctica que presento a continuación va destinada al 2º ciclo de educación infantil, en concreto al curso 2º de infantil (4-5 años).

El centro de referencia para esta unidad didáctica es el Colegio Público Doctor Azua, el cual se encuentra en Zaragoza, en el barrio de la Romareda. Las familias de los niños/as que vienen a este colegio son de clase media/alta.

4.2.3 Objetivos

En primer lugar, decir que esta unidad didáctica tiene por objeto desarrollar la creatividad de los niños y niñas a través de diferentes ejercicios de expresión corporal y coordinación. Considerando que en la programación de educación física del colegio para niños de 4-5 años, no se llevan a cabo demasiados ejercicios creativos, sino más bien se repiten las tareas todos los días variándolas de vez en cuando, considero que esta unidad didáctica, puede ayudar a que los niños y niñas realicen otro tipo de sesiones a las que están acostumbrados, resultándoles motivantes y divertidas, favoreciendo así el desarrollo físico y el proceso de aprendizaje de cada alumno/a a través de un contenido lúdico.

El objetivo de esta unidad didáctica es el siguiente: desarrollar la creatividad a través de situaciones motrices de expresión corporal y de coordinación.

Esta Unidad Didáctica está vinculada con una serie de objetivos, tomando como referencia *la orden del 28 de marzo de 2008 del Currículum de Educación Infantil*:

- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
- Explorar y disfrutar las posibilidades comunicativas para expresarse plástica, corporal y musicalmente participando activamente en producciones, interpretaciones y representaciones.

Estos objetivos del Currículum de Educación Infantil, considero que son los que más se ajustan a la unidad didáctica.

En cuanto a los objetivos generales que se trabajarán en las diferentes sesiones son los siguientes:

- Sesión 1: Realizar movimientos corporales y de expresión.
- Sesión 2: Crear y reproducir movimientos corporales y faciales.

- Sesión 3: Fomentar la expresión y comunicación a través de la música.
- Sesión 4: Desarrollar la coordinación y la expresión.
- Sesión 5: Desarrollar la capacidad de reacción y afianzar los conceptos derecha e izquierda.
- Sesión 6: Realizar movimientos con el aro y desarrollar la capacidad de reacción.
- Sesión 7: Desarrollar la creatividad, la cooperación y el equilibrio.
- Sesión 8: Desarrollar la coordinación a través de ejercicios con el paracaídas.

4.2.4 Contenidos

Contenidos de Educación Física según las áreas de Currículum de Educación infantil. En esta Unidad Didáctica se trabajarán los siguientes contenidos:

Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Bloque 2: Juego y movimiento.

- Nociones básicas de coordinación, control y orientación de movimientos.

Área de los Lenguajes: comunicación y representación

Bloque 4: Lenguaje corporal.

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias...

4.2.5 Evaluación de la unidad didáctica

4.2.5.1 Criterios de evaluación

El criterio de evaluación extraído de *la orden del 28 de marzo de 2008 del Currículum de Educación Infantil* es el siguiente:

- Expresarse y comunicarse utilizando los diferentes medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás experiencias estéticas y comunicativas

Los criterios de calificación van a estar relacionados con los objetivos de la Unidad didáctica. Serán los siguientes:

- Realiza movimientos de expresión corporal.
- Es capaz de coordinar diferentes movimientos.
- Es creativo a la hora de realizar las tareas.

Es importante destacar que es muy difícil evaluar en todas las sesiones, ya que la labor de la profesora en algunas tareas implica la supervisión y la colaboración, por lo que los criterios a evaluar se verán destacados en 3 sesiones, en las cuales se puede observar a alumnos mientras realizan la tarea.

4.2.5.2 Instrumentos

El instrumento que utilizaremos para evaluar es la observación directa, a través de la cual se rellenará la siguiente tabla. La tabla para cada una de las 3 sesiones a evaluar será distinta, ya que como he destacado antes, he de volver a señalar la complejidad que tiene evaluar a todos los alumnos, en todas las sesiones ya que por el tiempo o por la colaboración de la profesora en las diferentes tareas es imposible, por lo que los diferentes criterios se evaluarán en 3 sesiones:

Sesión 3

Criterios de calificación.	Realiza movimientos de expresión corporal
Alumno 1	Si- no -a veces
Alumno 2	Si- no -a veces
Alumno 3	Si- no -a veces
Alumno 4	Si- no -a veces
Alumno 5	Si- no -a veces
Alumno 6	Si- no -a veces
Alumno 7	Si- no -a veces
Alumno 8	Si- no -a veces
Alumno 9	Si- no -a veces
Alumno 10	Si- no -a veces
Alumno 11	Si- no -a veces
Alumno 12	Si- no -a veces
Alumno 13	Si- no -a veces
Alumno 14	Si- no -a veces
Alumno 15	Si- no -a veces
Alumno 16	Si- no -a veces
Alumno 17	Si- no -a veces
Alumno 18	Si- no -a veces
Alumno 19	Si- no -a veces

Alumno 20	Si- no -a veces
Alumno 21	Si- no -a veces
Alumno 22	Si- no -a veces
Alumno 23	Si- no -a veces
Alumno 24	Si- no - a veces

Sesión 7

Criterios de calificación	Es creativo a la hora de realizar las tareas.
Alumno 1	Si- no -a veces
Alumno 2	Si- no -a veces
Alumno 3	Si- no -a veces
Alumno 4	Si- no -a veces
Alumno 5	Si- no -a veces
Alumno 6	Si- no -a veces
Alumno 7	Si- no -a veces
Alumno 8	Si- no -a veces
Alumno 9	Si- no -a veces
Alumno 10	Si- no -a veces
Alumno 11	Si- no -a veces
Alumno 12	Si- no -a veces
Alumno 13	Si- no -a veces
Alumno 14	Si- no -a veces

Alumno 15	Si- no -a veces
Alumno 16	Si- no -a veces
Alumno 17	Si- no -a veces
Alumno 18	Si- no -a veces
Alumno 19	Si- no -a veces
Alumno 20	Si- no -a veces
Alumno 21	Si- no -a veces
Alumno 22	Si- no -a veces
Alumno 23	Si- no -a veces
Alumno 24	Si- no - a veces

Sesión 8

Criterios de calificación.	Es capaz de coordinar diferentes movimientos
Alumno 1	Si- no -a veces
Alumno 2	Si- no -a veces
Alumno 3	Si- no -a veces
Alumno 4	Si- no -a veces
Alumno 5	Si- no -a veces
Alumno 6	Si- no -a veces
Alumno 7	Si- no -a veces
Alumno 8	Si- no -a veces
Alumno 9	Si- no -a veces

Alumno 10	Si- no -a veces
Alumno 11	Si- no -a veces
Alumno 12	Si- no -a veces
Alumno 13	Si- no -a veces
Alumno 14	Si- no -a veces
Alumno 15	Si- no -a veces
Alumno 16	Si- no -a veces
Alumno 17	Si- no -a veces
Alumno 18	Si- no -a veces
Alumno 19	Si- no -a veces
Alumno 20	Si- no -a veces
Alumno 21	Si- no -a veces
Alumno 22	Si- no -a veces
Alumno 23	Si- no -a veces
Alumno 24	Si- no - a veces

4.2.6 Temporalización

Para la unidad didáctica realizaré 8 sesiones que estarán distribuidas en las clases de educación física, las cuales son dos veces a la semana, los días martes y viernes, por lo que la duración de la unidad didáctica será de 4 semanas.

La unidad didáctica no se llevará a cabo pero está programada para el martes 28 de octubre de 2014 hasta el viernes 21 de noviembre de 2014.

Las sesiones estarán divididas de la siguiente manera: tres sesiones de ejercicios sin material y cinco sesiones de ejercicio con materiales.

Las tareas que se plantean en las tres primeras sesiones serán todas sin material, para que los niños exploren su propio cuerpo y vean de lo que son capaces de hacer con este. Así como ejercitar el cuerpo con diferentes movimientos, desplazamientos, ritmos, etc.

En cuanto a las cinco últimas sesiones estarán dedicadas al trabajo de ejercicios con materiales, utilizando diferentes recursos.

Otro aspecto a destacar en la temporalización es la evaluación ya que es muy complicado evaluar en todas las sesiones, por el tiempo y porque la profesora estará implicada en algunas tareas, por lo que la evaluación se llevará a cabo en la sesión 3, 7 y 8, en los momentos en los que el papel de la profesora sea simplemente de observación.

Los ejercicios del programa movimiento creativo con personas mayores propuestos para adaptar en las tres primeras sesiones son los siguientes:

2, 4, 23, 51, 52, 66, 75 y 112.

Para las cinco sesiones siguientes son:

115, 118, 127, 137, 141, 151, 153, 154, 160, 163, 240, 241, 251, 252, 307, 308, 309 y 310.

En el siguiente cuadro se puede observar cómo van a estar divididas las sesiones y que ejercicios corresponden con cada una de ellas.

MOVIMIENTO CREATIVO CON PERSONAS MAYORES							
ACTIVIDADES SIN MATERIAL				ACTIVIDADES CON MATERIAL			
1	2	3	4	5	6	7	8
Ejer. 4	Ejer. 2, 51, 52 y 66	Ejer. 23, 75 y 112	Ejer. 160, 163, 254 y 255	Ejer. 115, 118, 127 y 137	Ejer. 141, 151, 153 y 154	Ejer. 240, 241, 251 y 252	Ejer. 307, 308, 309 y 310

4.2.7 Metodología

La metodología para esta unidad didáctica se basará en la experiencia, las actividades y el juego, favoreciendo un ambiente adecuado, un clima de cariño y confianza con los alumnos y alumnas. Todas las tareas están globalizadas, partiendo del interés y del significado para el niño/a, respetando el ritmo individual de cada alumno/a.

Se tendrá en cuenta una adecuada selección de los objetivos que se quieren conseguir, ya que esto es parte fundamental para exista una armonía entre las metas y los medios que se van a utilizar para conseguirlas.

Se atenderá a las necesidades del grupo, partiendo de las características de los alumnos y alumnas para poder organizar los tiempos de las tareas, así como los agrupamientos y el espacio, por lo que existirá flexibilidad en las diversas situaciones de aprendizaje.

Se partirá de los aprendizajes que tienen los alumnos y alumnas para así favorecer el aprendizaje constructivo. Y que ellos participen en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las tareas que se llevarán a cabo están pensadas para que los niños y niñas desarrollen un aprendizaje autónomo, así como un aprendizaje grupal, para favorecer la participación y cooperación entre todos los alumnos y alumnas.

En cuanto a las estrategias, considero que la más adecuada es la estrategia participativa, la profesora toma las decisiones y facilita también la participación en el proceso de toma de decisiones.

Los estilos de enseñanza que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje, son perfectos para trabajar la creatividad, por lo que uno de los estilos que se utilizará será la resolución de problemas. También se utilizará el trabajo en grupo por lo que es importante un estilo que propicie la socialización. Y finalmente un estilo tradicional que también se ajusta es la asignación de tareas, ya que en algunas tareas con solo la explicación de la actividad y la demostración, el grupo puede realizar el ejercicio.

El método que se llevará a cabo en todas tareas es el de presentación de la tarea, organización espacial y temporal, y organización de la sesión.

Por otra parte todas las tareas se pueden realizar desde un estilo creativo y socializador, ya que esto es fundamental para que los alumnos y alumnas se relacionen con los demás y se expresen creativamente.

4.2.8 Recursos: instalaciones y material.

En primer lugar los recursos humanos serán la profesora y los alumnos.

En cuanto al material se utilizará el siguiente:

- Audios y canciones: sonidos de lluvia, “cantando bajo la lluvia”, orquesta platería, música relajante, rock, vals, samba, pasodoble, twist, sonidos de instrumentos, canciones infantiles y “en el fondo del mar” canción infantil.
- Sombreros.
- Globos.

- Pelotas.
- Pelota blanda.
- Pelota con cascabeles.
- Aros.
- Papel de periódico.
- Papel pinocho.
- Papel de W.C.
- Paracaídas.

La instalación donde se realizarán las sesiones será en el aula destinada a educación física de 3-6 años. Plano en anexos.

4.2.9 Adaptaciones curriculares. Atención a la diversidad.

No he tenido que realizar ninguna adaptación significativa, ya que no existe ningún alumno que la necesite. Sólo hay que destacar a cuatro alumnos que se distraen con facilidad, por lo que a la hora de hacer las actividades hay que prestarles atención individualizada, ya que pueden tener problemas de ejecución.

Se respetarán los ritmos de cada alumno/a, así como con los ejercicios de cooperación tendrán que ayudarse los unos a los otros.

4.2.10 Sesiones

En la primeras tres sesiones, se ven reflejados los ejercicios 2, 4, 23, 51, 52, 66, 75 y 112 del primer bloque de contenido “actividades sin material”, del programa movimiento creativo con personas mayores.

1ª SESIÓN

Título: Un día de lluvia.

Material y tiempo: Material: audios de sonidos de lluvia, y canción “cantando bajo la lluvia”. El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Realizar movimientos corporales y de expresión.

Justificación de la sesión: La realización de esta primera sesión, va a estar basada en el ejercicio nº 4 del libro movimiento creativo con personas mayores.

Tanto la activación, como el núcleo, como la vuelta a la calma, van a partir de esta tarea. Este ejercicio me ha dado bastantes ideas para poder formar una sesión completa. Para la parte de activación y vuelta a la calma, me han servido los audios que plantea este ejercicio, que los utilizaré para calentar en primer lugar, y para relajar al final de la sesión.

Activación

Título: Bailemos.

Material: audio canción “cantando bajo la lluvia”

Tiempo: 7’

Objetivo: Introducir a los alumnos el movimiento corporal a través de la música.

Desarrollo:

Los niños y niñas estarán dispersos por el aula y se les explicará que esta sesión va a estar relacionada con la lluvia.

Se pondrá el audio “cantando bajo la lluvia” y los niños se moverán libremente por el espacio, al son de la música, hasta que acabe la canción.

Núcleo

Título: ¡Está lloviendo!

Tiempo: 20’

Material: audio de canción “cantando bajo la lluvia” y música de efectos especiales “la lluvia”.

Objetivo: Vivenciar un día de lluvia a través de un cuento motórico.

Desarrollo:

En primer lugar se les explicará a los niños, que vamos a crear un cuento/ historieta, en el cual ellos son los protagonistas y que tienen que ir haciendo todo lo que se vaya narrando en el cuento. La profesora también hará las consignas dadas, por si algún niño se despista pueda imitar los movimientos. Cuento motórico.

Los niños y niñas estarán dispersos por el aula de educación física, en silencio y escuchando a su alrededor, se pondrá un audio con sonidos de la lluvia y a partir de ahí se irán desarrollando los acontecimientos:

¿Escucháis eso que se oye? Creo que es lluvia, vamos a escuchar.

1. Escucha la lluvia.

Los niños estirarán atentos para escuchar la lluvia.

¡Si! Es lluvia, vamos a abrir la ventana para estar seguros y poder tocar la lluvia.

2. Abre la ventana para ver si llueve mucho: apertura pectoral

En este momento realizarán el gesto de abrir una ventana.

3. Extensión frontal de un brazo y otro.

¡Que fría está! Me estoy mojando, pero no pasa nada porque vamos equipados.

4. “No importa” ¿Qué os parece si vamos a buscar la ropa adecuada para un día de lluvia y nos la ponemos?

Primero los guantes para que no se nos enfríen las manos. Los niños se imaginarán que se están colocando los guantes y harán los gestos y movimientos adecuados.

5. Nos colocamos los guantes, dedo a dedo, hasta la muñeca.

¡Ahora las botas de agua! Si no nos queremos mojar los pies esto es algo importantísimo.

6. Nos ponemos las botas de agua: elevación frontal de las piernas.

¿Y aquí que falta? (señalando al cuello), no queremos coger frio. Muy bien una bufanda, vamos a ponérsola.

7. Nos colocamos la bufanda: los niños realizan la siguiente acción, el brazo derecho se lleva al hombro izquierdo, un poco más atrás, alternando. Salimos.

Vamos a salir a la calle a ver qué ocurre, ¡anda nos resbalamos!

8. Caminamos: conciencia corporal: resbalones, peso, planta del pie.

Es hora de abrir el paraguas si no nos queremos mojar demasiado.

9. Abrimos el paraguas: los alumnos ejecutan las siguientes acciones, ambas manos cerradas a la altura del pecho, en posición vertical, una sobre otra, extensión de mano derecha por encima de la cabeza, apertura de mano.

10. Rápido, puntillas, pulsar paraguas mecánico, dedo siguiente, extensión brazo, etc.

Vamos a andar entre estos charcos, muy despacio para no caer dentro de ellos y mojarnos.

11. Nos desplazamos entre los charcos: los niños y niñas realizan zancadas lentas.

¡Mi bufanda! Hace tanto aire que se me vuela, ¡y también se me vuela el paraguas!

12. Se vuela la bufanda; la lanzamos hacia atrás. Sin estiramiento.

13. Hace viento: desplazamiento más rápido hacia delante con los brazos extendidos (se lleva el paraguas), espalda redonda. Abdominal contraído. Pasos controlados.

¡Vaya día! Y que frío hace, no se ve nada, esto debe ser niebla.

14. Hace frío. Mano izquierda en hombro derecho y a la inversa. Suave balanceo del tronco.

15. Niebla: caminamos abriendo camino: rotación externa de un brazo y otro.

Correr vamos a este portal, ¡que frío!

16. Nos guarecemos en un portal: los niños andan frotándose los hombros.

Venga vámonos otra vez al cole, que está lloviendo un montón.

17. Hacia delante, llueve mucho, más deprisa. Los niños y niñas se desplazan rápidamente.

Ya hemos llegado, vamos a sacudirnos un poco el agua.

18. Llegamos. Sacudimos las manos. Todo el cuerpo.

Vaya día de locos, vamos a secarnos con la toalla.

19. Nos secamos. Simulacro de toalla: el brazo derecho extendido por encima de la cabeza toca la espalda, el brazo izquierdo por debajo toca la espalda, intentar encontrarse. Estiramiento. Cambio.

¡Qué bien lo hemos pasado!

Vuelta a la calma

Título: ¡Escuchemos llover!

Tiempo: 10´

Material: audio de sonidos de lluvia.

Objetivo: relajar el cuerpo.

Desarrollo:

Para la vuelta a la calma se repartirán colchonetas a cada alumno, y se deberán tumbar sobre ellas, lo importante de esta actividad es que los niños y niñas se relajen escuchando sonidos de lluvia, y pensando en el cuento que hemos trabajado anteriormente.

Utilizaré sonidos de lluvia como marca el ejercicio nº 4 del programa, para esta actividad de relajación.

2º SESIÓN

Título: ¡Movámonos!

Material y tiempo: Material: Música relajante.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Crear y reproducir movimientos corporales y faciales.

Justificación de la sesión: En esta sesión están plasmados los ejercicios nº2, 51, 52 y 66 del programa movimiento creativo. Para toda esta sesión me he querido centrar en el movimiento corporal, expresiones faciales y desplazamientos, por lo que todas las actividades que he elegido del libro son centradas en eso.

Activación

Título: Animales.

Tiempo: 10´

Material: Sin material.

Objetivo: Realizar desplazamientos según el animal que corresponda.

Desarrollo:

En primer lugar se les comentará a los alumnos que se van a elegir unos animales (elefante, hormiga, mariposa, serpiente....) y que cuando escuchen el nombre del animal se tendrán que transformar en ellos. Toda la clase estará dispersa por el aula. Desplazamiento en oleadas. Deberán estar atentos al nombre del animal y realizarlo como corresponda. En el caso de la hormiga, andar lento a pasitos pequeños, en el caso de la serpiente reptando por el suelo, etc.

Así hasta que realicen todos los animales.

Núcleo

Título: Expresiones faciales.

Tiempo: 20´

Material: sin material.

Objetivo: Realizar expresiones faciales.

Desarrollo:

En primer lugar la clase se dividirá en dos creando dos grupos, 12 alumnos en cada grupo y se colocarán en fila. Los que están en primer lugar de la fila son los encargados de hacer la expresión facial y pasarla al compañero de detrás, este la pasara al que tenga detrás y así hasta llegar a los últimos de cada fila, deberán hacer todos la expresión facial correcta, ya que al final se le preguntará al que está el último que expresión facial ha hecho y si corresponde con la que ha hecho el primero de la fila.

Se harán 2 rondas y ganará puntos el equipo que lo haga bien. Cada fila tendrá una expresión facial diferente que la elegirá el que esté en primer lugar de la fila.

Posteriormente nos colocaremos en círculo y empezará un alumno a realizar una expresión facial (enfado, risa, tristeza, etc), se la enseñará al compañero de al lado,

este deberá adivinar y nombrar la expresión facial del compañero, después el que ha adivinado creará otra expresión facial diferente y se la mostrará al otro compañero que tiene al lado, este la deberá volver a adivinar, y así consecutivamente hasta llegar al final.

Vuelta a la calma

Título: Espejos.

Tiempo: 7'

Material: música relajante.

Objetivo: Realizar movimientos corporales según la música que se escuche.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos y alumnas se pondrán por parejas, se les explicará que tienen que escuchar una música relajante que se oirá de fondo, lo que han de hacer es realizar movimientos acordes con la música, por lo que no pueden ser movimientos rápidos, sino más bien lentos (levantar un brazo, agacharse...), la pareja los tendrá que reproducir y finalmente el otro compañero de la pareja hará lo mismo.

3º SESIÓN

Título: Viva la música.

Material y tiempo: Materiales → canciones de diferente tipo: rock, vals, samba, pasodoble, twist, música relajante y sonidos de instrumentos.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Fomentar la expresión y comunicación a través de la música.

Justificación de la sesión: Con esta sesión he querido trabajar la música a través de las distintas tareas realizadas, a través de bailes, de la imaginativa de que tocamos un instrumento, y finalmente con música relajante. La música es un buen recurso, para trabajar diferentes aspectos como son los bailes, imitación de instrumentos o bien relajarse, por lo que le he querido dar importancia en esta sesión ya que con la música

los niños y niñas disfrutaran de las tareas y ayuda a desarrollar la expresión y la comunicación.

Los ejercicios en los que me he basado para adaptarlos y desarrollar esta sesión del programa movimiento creativo en personas mayores son: 23,75 y 112.

Activación

Título: Bailando al son de la música.

Tiempo: 10´

Material: canciones de diferente tipo: rock, vals, samba, pasodoble, twist.

Objetivo: Bailar al ritmo de la música con las diferentes partes del cuerpo.

Desarrollo:

Esta tarea va a servir para calentar el cuerpo.

En primer lugar se pondrán todos de pie por el espacio, es una tarea activa, y que les sirve de calentamiento. Pondremos un cd con diversos tipos de canciones de diferentes estilos, pasodoble, samba, salsa, etc. y los alumnos y alumnas deberán bailar libremente según la música que suene y lo que les sugiera. Finalmente la profesora dará la orden de que parte del cuerpo es la que tiene que bailar, quedando todas las demás partes sin movimiento.

Núcleo

Título: Somos músicos.

Tiempo: 20´

Material: audios de instrumentos.

Objetivo: Realizar movimientos de expresión corporal según los diferentes instrumentos.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo para escuchar unos instrumentos grabados previamente (40 segundos) los cuales serán los siguientes: trompeta, tambor, guitarra clásica y flauta. Deberán adivinar de qué instrumento se trata, y proponer un movimiento que esté asociado con dicho instrumento, por ejemplo

el tambor hacer como que lo golpeas con los dos brazos en movimiento. Los sonidos se repetirán por si no tienen muy claro cuál es el instrumento hasta que lo adivinen.

Una vez tengamos identificados sonido con movimiento, nos cercioraremos de que los hayan reconocido bien repitiéndolos varias veces, buscaremos al director de la orquesta, que será el protagonista del día (cada día según orden de lista le toca a un niño o niña ser el/la protagonista), y lo que tendrá que hacer es elegir los instrumentos en el orden él quiera y dirigir al resto de la clase, si dice flauta, todos deberán hacer el movimiento asociado a este instrumento. Si otro niño quiere dirigir la orquesta podrá hacerlo.

Vuelta a la calma

Título: Relajación.

Tiempo: 10´

Material: música relajante.

Objetivo: Relajar el cuerpo a través de los sentidos.

Desarrollo:

En primer lugar se repartirá a todos los alumnos por el espacio, tumbados en colchonetas, escucharán una música relajante con sonidos de animales, de agua etc. cuando se oiga el cantar de los pájaros, nos imaginaremos que cogemos al pajarito, su textura, como son sus alas, de qué color es, si es muy grande, lo mismo haremos con diferentes animales que oigamos en la música, imaginarlos y ver como son, la profesora irá guiando a los alumnos con el habla, para que vayan sintiendo verdaderamente lo que se pretende con este ejercicio.

A partir de esta sesión me he basado en los ejercicios nº 115, 118, 127, 137, 141, 151, 153, 154, 160, 163, 240, 241, 251, 252, 307, 308, 309 y 310 del bloque de contenidos “actividades con material” del libro movimiento creativo en persona mayores.

4º SESIÓN

Título: Globos y sombreros.

Material y tiempo: Materiales → Sombreros, música de vals, globos y música platería.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar la coordinación y la expresión.

Justificación de la sesión: Para esta sesión he adaptado los ejercicios nº 160, 163, 254 y 255. Las tareas están pensadas para que los niños desarrollen la coordinación así como otras aptitudes.

Es una sesión con tareas muy motivadoras y creativas para los niños, los cuales se divertirán realizándolas.

Activación

Título: Los sombreros que no están quietos.

Tiempo: 12´

Material: sombreros, música de vals.

Objetivo: Desarrollar la expresión a través del juego con los sombreros.

Desarrollo:

Se repartirá un sombrero por persona o una gorra. Previamente se habrá avisado de que los íbamos a necesitar para realizar una tarea, por lo que cada alumno y alumna debería traer un sombrero a clase, la profesora traerá también por si a algún niño se le olvidase.

Una vez que cada alumno/a tenga un sombrero, se pondrá música de vals y deberán realizar las siguientes propuestas cuando la profesora responsable lo vaya diciendo:

- Buscar y efectuar diferentes tipos de saludo. Saludar quitándose el sombrero, saludar haciendo una reverencia con el sombrero, etc.
- Poner el sombrero a otro niño o niña.
- Cambiarse los sombreros.
- Bailar con los sombreros puestos.

Núcleo

Tarea 1

Título: Los globitos.

Tiempo: 10´

Material: globos y canciones infantiles.

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos se reparten por todo el espacio, con un globo cada uno y van realizando lo siguiente:

1. Sin desplazamiento: mantener el globo con la palma de la mano. Buscando posibilidades de movimiento. Alejándose y acercándose al globo del niño o niña que tenemos más cerca, sin perder el control del globo.
2. Con desplazamiento: mantener el globo en la palma de la mano. Los alumnos se desplazarán por el espacio, manteniendo el globo.
3. Lanzar los globos libremente por todo el espacio. A una señal:
 - Coger el máximo de globos posible.
 - Todos intentan coger un globo del color que diga la profesora: “azul”.

Tarea 2

Título: ¡Nos pasamos el globito!

Tiempo: 7´

Material: globos.

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos se colocarán por parejas, y a cada pareja se le entregará un globo. Los ejercicios que se proponen son los siguientes, y la profesora establecerá cuando cambiamos de ejercicio:

1. De espaldas. Pasarse el globo por arriba y por abajo.
2. De cara. Lanzarse el globo por arriba.

3. De espaldas. Pasarse el globo alrededor de la cintura.
4. Pasarse el globo añadiendo una actividad entre cada pase:
 - Dar palmadas.
 - Tocar rodillas.

Vuelta a la calma

Título: ¡Bailamos alrededor de los sombreros!

Tiempo: 7'

Material: sombreros, música de vals.

Objetivo: Desarrollar la coordinación y la atención.

Desarrollo:

En primer lugar se colocarán todos los sombreros dispersos en el suelo. Comenzará a sonar una música de vals, y los alumnos realizarán desplazamientos redondos alrededor de los sombreros.

5ª SESIÓN

Título: Juguemos con pelotas

Material y tiempo: Material → Pelotas, cd con canciones infantiles

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar la capacidad de reacción y afianzar los conceptos derecha e izquierda.

Justificación de la sesión: Esta quinta sesión de la unidad didáctica va a estar basada en la parte de “actividades con material” de pelotas del programa movimiento creativo con personas mayores. En todas las actividades se utilizarán pelotas, los ejercicios elegidos del programa para adaptarlos han sido el 115, 118, 127 y 137.

Activación

Título: Derecha e izquierda.

Tiempo: 7'

Material: pelotas.

Objetivo: Afianzar los conceptos derecha e izquierda.

Desarrollo:

En primer lugar se colocarán todos los alumnos de pie y en círculo. Comenzaremos la tarea recordando los conceptos derecha e izquierda. Se les entregará una pelota por persona y se irán pasando la pelota según indique la profesora si es hacia la derecha o hacia la izquierda.

Núcleo

Tarea 1

Título: Tocar y parar

Tiempo: 10'

Material: pelotas.

Objetivo: Favorecer la capacidad de reacción.

Desarrollo:

Los niños y niñas están dispersos por el aula, y hay un niño que la paga y tiene una pelota en la mano que utilizará para pillar tocándoles el vientre despacio con la pelota, al niño o niña que toque con la pelota se sienta. Se les explicará anteriormente que a la hora de tocar con la pelota tiene que ser suavemente para no hacernos daño. Así hasta que todos estén sentados o gane uno. Se repetirá el mismo juego pero la pagarán dos niños.

Tarea 2

Título: La pelota traicionera.

Tiempo: 10'

Material: Pelotas, cd con canciones infantiles

Objetivo: Favorecer la capacidad de reacción.

Desarrollo:

Todos los alumnos y alumnas sentados en círculo, y uno lleva la pelota. Empieza a sonar la música, y los alumnos se van pasando la pelota uno a uno, cuando se para la música el que tiene la pelota, se sale del círculo y se queda fuera de él. Así hasta que solo quede uno y haya un ganador.

Se volverá a repetir el ejercicio con dos pelotas en juego, será igual que el anterior, solo que en este habrá dos ganadores, cuando pare la música las personas que lleven la pelota se saldrán del círculo.

Vuelta a la calma

Título: La pelota relajante.

Tiempo: 10´

Material: pelotas.

Objetivo: Relajar el cuerpo utilizando una pelota.

Desarrollo:

Para esta actividad todos los alumnos y alumnas estarán tumbados en el suelo por parejas, una parte de la pareja estará tumbada y la otra estará sentada al lado. La que está sentada llevará una pelota y comenzará a masajear a la que está tumbada, primero por el lado izquierdo del cuerpo y después por el derecho. Esto será en la posición hacia arriba y boca abajo, por lo que se repetirá dos veces. Finalmente el niño/a que ha dado el masaje, se colocará en la colchoneta para recibir él el masaje a manos de su compañero.

6º SESIÓN

Título: Aros.

Material y tiempo: Materiales → aros.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Realizar movimientos con el aro y desarrollar la capacidad de reacción.

Justificación de la sesión: Para esta sesión me he basado en los ejercicios nº141, 151, 153 y 154 del programa movimiento creativo en personas mayores. A través de las adaptaciones realizadas presento un conjunto de tareas a realizar con los aros.

Activación

Título: Jugando con el aro.

Tiempo: 8´

Material: aros.

Objetivo: Activar el cuerpo a través de movimientos con el aro.

Desarrollo:

Juego del aro.

Se colocan bailando por parejas, un niño queda solo y se va desplazando realizando movimientos con el aro; cuando encuentra una persona con la que desea bailar, le entrega el aro a la pareja y se queda bailando; la persona que recibe el aro sigue bailando sola hasta que hace lo mismo que la anterior.

Núcleo

Tarea 1

Título: Vigilar los aros.

Tiempo: 10´

Material: aros.

Objetivo: Realizar desplazamientos por los aros.

Desarrollo:

En primer lugar se colocarán los aros repartidos por el suelo, tantos aros como niños se encuentren en el aula.

Los alumnos estarán repartidos por el espacio, realizando desplazamientos libres por el exterior del aro. Cuando se escuche una señal, que será la voz de la profesora, deberán realizar lo siguiente:

- Cada uno dentro de un aro.
- Por parejas dentro del aro. Por parejas deberán introducirse dentro un aro.
- Grupos de 3 en el aro.

- Todos dentro de los aros color: azul, verde, etc. la profesora dirá un color y deberán introducirse dentro del aro con el color correspondiente.
- Desplazamientos por el interior de los aros. Deberán desplazarse por el interior del aro sin pisar el exterior.

Para finalizar la tarea se colocarán en grupos de tres, con un aro para cada trio. Se irán estableciendo las siguientes consignas:

- Dos dentro, uno fuera.
- Dos fuera, uno dentro, etc.

Tarea 2

Título: Desde el aro.

Tiempo: 10'

Material: aros.

Objetivo: Realizar movimientos de expresión.

Desarrollo:

Cada niño en el interior de un aro. Se van a proponer movimientos de expresión.

- Tocar el agua con un pie. Los alumnos se imaginan que tienen agua alrededor y deberán tocarla con un pie.
- Salpicar, mojarse la cara. Deberán imaginarse que hay agua y se salpicarán y mojarán su cara.
- Lanzar una caña para pescar. Se imaginarán que son pescadores y deberán lanzar su caña para poder pescar.
- Saludar a un barco que pasa.
- Saludar al niño o niña que tengan a la derecha
- Saludar al niño o niña que tengan a la izquierda
- Saludar al niño o niña que tengan de frente.
- Saludar al niño o niña que tengan detrás.

Vuelta a la calma

Título: Vigilar los aros.

Tiempo: 7'

Material: aros y música “la polka de ana”.

Objetivo: Prestar atención a la música y tener velocidad de reacción.

Desarrollo:

Los aros dispersos sobre el espacio formando un círculo. Los niños y niñas se desplazaran por el exterior de estos al compás de la música “Polka de Ana”, cuando la música deje de sonar cada niño y niña se introducirán dentro de un aro. La profesora retirará 3 aros del círculo, y los niños/as se volverán a desplazar al compás de la música, así hasta que la música vuelva a parar y cada niño se coloque dentro de un aro. Los tres niños que se han quedado sin aro se sentaran en un extremo del aula, así consecutivamente se irán retirando aros, hasta que solo quede un ganador o ganadora.

7º SESIÓN

Título: Los diferentes tipos de papel.

Material y tiempo: Materiales → papel de periódico, papel de W.C. y papel pinocho.

Música: En el fondo del mar – canción infantil.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar la creatividad, la cooperación y el equilibrio.

Justificación de la sesión: Para esta sesión, se van a utilizar diferentes tipos de papel para realizar las actividades propuestas.

Los ejercicios adaptados del programa movimiento creativo en personas mayores serán los siguientes: 240, 241, 251 y 252.

Activación

Título: No pisemos el agua.

Tiempo: 10´

Material: Papel de periódico.

Objetivo: Realizar desplazamientos manteniendo el equilibrio.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos y alumnas se colocarán en un extremo de la sala y la profesora les repartirá una hoja doble de periódico a cada alumno/a.

La profesora tendrá más hojas de periódico para colocar en el suelo del aula, se les explicará a los alumnos que coloquen las hojas de periódico en el suelo como ellos quieran y vuelvan a la parte de la sala en la que estaban colocados anteriormente. La profesora colocará las hojas de periódico sobrantes en el suelo.

La tarea consiste en explicarles que las hojas de periódico son la tierra y que bajo ellas hay agua, por lo que tendrán que llegar al otro extremo de la sala sin pisar el agua, desplazándose por los periódicos de uno a otro.

Núcleo

Tarea 1

Título: Nos pasamos el rollo.

Tiempo: 12´

Material: Papel de W.C

Objetivo: Fomentar la cooperación y la participación en un grupo.

Desarrollo:

Se divide la clase en dos grupos de doce personas cada uno. A cada grupo se le entrega un rollo de papel de W.C, se les explica que tendrán que estar sentados en fila y que el rollo de papel lo tendrá el primero de la fila, deberá alzar el rollo por encima de la cabeza, y los demás deberán levantar los brazos, tendrán que ir tirando de él, de delante atrás hasta que llegue al último. El primer grupo que consiga que el papel llegue a la última persona del grupo será el ganador.

Tendrán que tener cuidado de no romperlo ya que si se rompe el papel automáticamente ganará el otro grupo. La actividad se realizará varias veces.

Tarea 2

Título: El mar.

Tiempo: 10´

Material: Papel pinocho, música: “en el fondo del mar”, canción infantil.

<https://www.youtube.com/watch?v=X9oUmoyF6MM>

Objetivo: Desarrollar la cooperación.

Desarrollo:

Parejas enfrentadas formando dos filas.

Se les entregara a los niños cintas de papel pinocho de diferentes colores en azul y blanco, simulacro del mar. Los papeles azules serán diferentes tonos.

Cada pareja tendrá una cinta de papel pinocho, la sujetarán por los extremos y quedará extendida. Al quedar extendidas formarán “un pequeño océano”.

A continuación se les explicará que van a realizar unos movimientos característicos del mar, como son el balanceo, la marejada y la “ola”.

El balanceo lo realizarán sacudiendo las cintas con movimientos lentos, la marejada sacudiendo las cintas con movimientos más enérgicos, y finalmente la ola subirán los de uno en uno los papeles de un extremo a otro. Al principio lo harán unas cuantas veces para que memoricen los términos.

Finalmente acabaremos la tarea tirándonos al agua, los alumnos/as mantendrán sujetas las cintas por encima de la cabeza; desde uno de los extremos las parejas semiagachadas, pasan por debajo de las cintas sucesivamente.

La profesora lo hará con anterioridad para que sepan lo que hay que hacer.

Música: En el fondo del mar – canción infantil.

Vuelta a la calma

Título: Los enrollados.

Tiempo: 7´

Material: papel pinocho, papel de periódico y papel de W.C.

Objetivo: Desarrollar la creatividad a través del juego libre con diferentes tipos de papel.

Desarrollo:

Los alumnos y alumnas estarán divididos en cuatro grupos, cada grupo estará en un rincón del aula. Se les repartirán diferentes tipos de papel a cada grupo como son papel pinocho, papel de W.C y papel de periódico. Cada grupo deberá jugar con los papeles como considere oportuno, entrando en juego la creatividad y la imaginación, se pueden disfrazar, envolver... hay muchas opciones para que jueguen con los papeles, al finalizar la tarea, cada grupo nos contará que han hecho con los papeles y como han jugado con ellos.

8ª SESIÓN

Título: El paracaídas.

Material y tiempo: paracaídas, globos, música relajante, pelota blanda y pelota con cascabeles.

El tiempo de la sesión de educación física es de 45 minutos de los cuales útiles son de 35 a 40 minutos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar la coordinación a través de ejercicios con el paracaídas.

Justificación de la sesión: Esta sesión está dedicada a realizar ejercicios con el paracaídas, este material a los niños y niñas les gusta mucho y disfrutan con los diferentes juegos y actividades que se realizan con él, por lo que todas estas tareas propuestas y adaptadas de los ejercicios 307, 308, 309 y 310, están pensadas para que los alumnos/as disfruten y a su vez trabajen para que logren los objetivos propuestos.

Activación

Título: ¡Tenemos un paracaídas!

Tiempo: 10'

Material: paracaídas, globos.

Objetivo: Favorecer la coordinación a través de movimientos con el paracaídas.

Desarrollo:

Todo el grupo se colocará en círculo, cogidos por los lados del paracaídas.

Realizarán diferentes movimientos con el paracaídas como son los siguientes:

- Elevar y bajar.
- Ondular.
- Recoger y dejar. Recogerán el paracaídas del suelo, lo volverán a dejar.
- Colocar globos encima y mantearlos intentando no perderlos. Los alumnos comenzarán a ondular el paracaídas con cuidado para no perder los globos.

Núcleo

Tarea 1

Título: ¡Que no se caiga!

Tiempo: 12'

Material: paracaídas y balón blando.

Objetivo: Desarrollar la coordinación.

Desarrollo:

Todos los alumnos se colocarán en círculo cogidos al paracaídas. Se colocará un balón blando y lo deberán mantear, llevarlo de un lado a otro sin perder el control y sin que se caiga.

Después dos o tres niños y niñas se pondrán debajo del paracaídas y lo empezarán a empujar por debajo, los demás alumnos que estén agarrados al paracaídas deberán intentar que el balón no se caiga.

Tarea 2

Título: ¡Silencio!

Tiempo: 12'

Material: Paracaídas, pelota con cascabeles.

Objetivo: Favorecer la coordinación.

Desarrollo:

En primer lugar los alumnos se colocarán en círculo de pie, agarrando por los extremos el paracaídas.

Se colocará una pelota que suene (con cascabeles en su interior) en el paracaídas. Los alumnos deberán realizar ondulaciones con el paracaídas sin perder el control de la pelota.

Repetirán lo mismo, pero con los ojos cerrados, prestando atención al son de los cascabeles para no perder el balón.

Vuelta a la calma

Título: El paracaídas relajante.

Tiempo: 5´

Material: paracaídas, música relajante.

Objetivo: Relajar el cuerpo a través de movimientos suaves con el paracaídas.

Desarrollo:

En primer lugar se pondrá una música relajante ambientada en un mar en calma. Todos los alumnos se colocarán en círculo agarrando el paracaídas por los extremos, lo deberán ondear con movimientos suaves, como si fuera arrastrado por un viento suave y la brisa del mar

4.2.11 Bibliografía

- Pont, P. & Carrogió, M. (2001). *Movimiento creativo con personas mayores*. Barcelona: Paidotribo.
- Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón

5. CONCLUSIONES

El objetivo propuesto para desarrollar este trabajo fin de grado, era adaptar el programa movimiento creativo con personas mayores a niños de educación infantil y a través de este objetivo se han visto desglosados otros específicos, que son los que le han dado forma a este trabajo, por lo que este tiene dos resultados que se analizarán a continuación.

5.1 Conclusiones de los resultados

Para comenzar esta conclusión, en primer lugar me gustaría comentar los resultados obtenidos en este trabajo fin de grado. Como son los criterios de adaptación utilizados y la unidad didáctica.

5.1.1 Conclusiones de la adaptación.

El programa movimiento creativo con personas mayores es una excelente guía con recursos prácticos para llevar a cabo la elaboración de sesiones con este tipo de población. A la hora de llevar a cabo la adaptación de este programa para niños de 4-5 años, se han tenido que tener en cuenta unos criterios de selección de tareas que han sido los siguientes:

- Eliminar tareas que por su complejidad o su sencillez no he considerado adecuadas.
- Excluir todos aquellos materiales que pueden ser peligrosos para niños de 4-5 años.
- Seleccionar aquellos materiales con los que me gustaría trabajar y considero que a los niños les pueden motivar.

Estos criterios de selección, han surgido después de un conocimiento previo del programa y un análisis profundo. Por lo que considero son adecuados, ya que me han permitido elegir las tareas cuidadosamente. Finalmente de las 310 tareas que conforman el programa, se han elegido 28 para llevar a cabo la adaptación.

Como reflexión final de este apartado, considero que han sido unas tareas apropiadas para adaptarlas, y que los resultados que se han obtenido de estas son los adecuados y correctos para poder llevar a cabo una unidad didáctica.

5.1.2 Conclusiones de la unidad didáctica

La unidad didáctica, es el segundo resultado de este trabajo fin de grado, lleva por título “érase una vez la expresión corporal y la coordinación creativa”, el objetivo de esta unidad es desarrollar la creatividad a través de situaciones motrices de expresión corporal y coordinación.

Lo que se pretende con la unidad didáctica es que los niños y niñas puedan desarrollarse de una manera creativa, con estas nuevas propuestas que han surgido de la adaptación de los ejercicios del programa. Por lo que las 28 tareas adaptadas están repartidas en 8 sesiones, las cuales considero divertidas y además, los niños, podrán desarrollarse físicamente de una manera lúdica y motivadora.

Esta unidad, es el fruto de todas las adaptaciones realizadas, y a su vez una nueva propuesta de tareas que puede servir para dar ideas creativas a futuros proyectos, ya que la creatividad no tiene fin y puede abarcar muchas áreas.

5.2 Conclusiones del proceso de trabajo

Este trabajo fin de grado, ha resultado una experiencia positiva, ya que gracias a su realización he adquirido conocimientos que anteriormente ignoraba y me ha servido para afianzar otros que ya tenía adquiridos. Considero que me ha hecho más competente para la profesión que quiero alcanzar, como es la de maestra de educación infantil, por lo que tiene para mí un gran valor a nivel personal y profesional.

Gracias a este trabajo, he podido observar la importancia que tiene la educación física en la etapa de educación infantil, plantear a los alumnos situaciones motrices para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de una manera creativa, lo considero vital para poder favorecer el desarrollo de los alumnos tanto cognitivo como físico.

Considero que, gracias a este trabajo he adquirido las bases necesarias y me ha aportado recursos para poder adaptar cualquier programa de intervención al contexto que sea. También, he de destacar la importancia que ha tenido la asignatura de educación física en educación infantil, ya que gracias a ella tenía conocimientos previos sobre el tema del trabajo y me ha sido más fácil a la hora de desenvolverme en él.

Otro aspecto importante que quiero destacar, es que gracias a las practicas III y a su respectivo practicum, he podido observar como son unas sesiones de educación física con niños, y el contexto al que iba ir dirigido este trabajo, por lo que ha sido de gran ayuda ver de lo que son capaces los niños físicamente a esa edad, para poder llevar a cabo las adaptaciones que he considerado necesarias.

Personalmente, este trabajo ha sido verdaderamente satisfactorio en el sentido de ver como día a día ha ido evolucionando, hasta tomar forma de lo que ahora es. He de añadir que no ha sido fácil, pero el esfuerzo y el trabajo depositado te hacen ver que todo esfuerzo tiene su recompensa.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Pont, P. & Carrogió, M. (2001). *Movimiento creativo con personas mayores*. Barcelona: Paidotribo.
- Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Gardner, H. (1995). *Mentes creativas*. Barcelona: Paidós.
- De Prado, D. (2008). *Recrearte. Creatividad en Educación: Innovación Radical*, 9 (2): 12.

7. ANEXOS

Plano del aula.

